

УДК 796.015.12:796.89-053.6

А. Н. Севрюков

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АРМРЕСТЛЕРОВ 16–17 ЛЕТ

Предложена методика выполнения силовых упражнений в уступающем режиме работы в сочетании со сложно координационными двигательными действиями во время отдыха между подходами.

Ключевые слова: силовые способности, силовые показатели армрестлеров, тест, армспорт.

A. Sevryukov

METHODS OF INCREASING THE SPECIAL PREPAREDNESS OF ARMRESTLERS 16–17 YEARS

A technique for performing strength exercises in the inferior work mode is proposed in combination with complex coordination motor actions during rest between approaches.

Key words: power abilities, force indicators of armwrestlers, test, armsport.

Актуальность темы обусловлена возрастными особенностями перехода спортсменов во взрослую категорию. Успех в армспорте, как и в любом виде борьбы, зависит от многих факторов, числе которых скорость, выносливость, техника и тактика, но приоритет все-таки принадлежит силе. При этом часто на соревнованиях местного уровня полного разделения по всем категориям не происходит, и спортсменов делят на две группы: до 70 кг и свыше 70 кг, а также по возрасту: до 18 лет и старше 18 лет. Это может быть связано с небольшим количеством участников. Отсюда и возникает проблема нехватки силы у юношей, которые только перешли в категорию 18 лет и старше, ведь им приходится соревноваться с соперниками, которые намного превосходят их возрастом и опытом, а разница в весе бывает очень значительной [3, с. 11–13].

Мы предполагаем, что выполнение силовых упражнений в уступающем режиме работы 110 % от индивидуального максимума в сочетании с упражнениями на координацию и точность (дартс, настольный теннис) во время отдыха между подходами повысит уровень силовых способностей юношей 16–17 лет за счет активизации внутримышечных и межмышечных регуляций.

Исследование проводилось на базе Физкультурно-оздоровительного центра «Сигнал» в г. Артёмовский. В исследовании принимали участие 16 человек — юноши в возрасте 16–17 лет. Группа создавалась из юношей, не имеющих спортивные разряды по данному виду спорта. Занятия проводились три раза в неделю по два часа каждое на протяжении двух месяцев.

В экспериментальной методике применялся метод уступающей работы с весом 110 % от индивидуального максимума. В каждом упражнении (тяга верхнего, нижнего блоков) в подходе выполнялось 1–3 движения по 3–4 подхода. Перерывы на отдых между упражнениями до 5 мин. сочетались с выполнением упражнений требующих точности и координации движений (дартс, настольный теннис и т. д.).

Подобная работа способствует включению большого количества мышечных волокон за счет активизации процессов в коре и подкорке головного мозга с повышением уровня иннервации мышц. Как следствие — мышца способна выполнить максимальное усилие за счет увеличения одновременно включившихся в работу мышечных волокон. Такая работа выполняется один раз в неделю, поскольку является энергозатратной и связана со структурными изменениями в мышцах (необходимо достаточное восстановление) [2, с. 49–70].

На двух других тренировках применялись упражнения на работу с собственным весом (турник, брус, канат), а также упражнения со свободными весами (штанги, гири, гантели). В контрольной группе все тренировочные занятия проводились на блочных тренажерах (тяги верхних, средних, нижних блоков) [1, с. 36–39].

В тренировках применялись специальные упражнения, имеющие и тестирующее значение.

1. Тяга верхнего блока со специальной ручкой (имитация борьбы). Спортсмен занимает положение за столом как при обычной борьбе, берет в руки специальную ручку и выполняет имитацию борьбы с соперником (сгибает кисть, сокращает угол между предплечьем и плечом, подтягивая руку к корпусу, при этом левая нога сгибается, и кор-

пус наклоняется в левую сторону). Задача спортсмена — дотянуть блок до подушки стола с максимально возможным весом. Для выполнения упражнения необходимы стол для армрестлинга, тренажер, специальная ручка (с большим валиком). Вес изменяется блинами по 5 кг, стартовый — 25 кг.

2. Удержание прямого угла в висе на перекладине обратным хватом (статическая сила). Спортсмен занимает положение на турнике обратным хватом и как только он подтягивается до угла, начинается отсчет времени. Задача спортсмена — удержать угол между плечом и предплечьем не более 90 градусов максимально долгое время.

3. Измерение силы кисти на специальном тренажере (кистевой динамометр). Спортсмен берет в правую руку динамометр, отводит ее сторону перпендикулярно туловищу и на вытянутой руке выполняет сжатие кисти с максимальным усилием (три попытки, лучшая попытка регистрируется в протокол) [4, с. 111–113].

Таблица

Результаты тестирования

N = 16	Тяга верхнего блока со специальной ручкой, кг		Удержание прямого угла в висе на перекладине обратным хватом, сек.		Сила сжатия кисти на специальном тренажере, кг	
	до	после	до	после	до	после
Среднее значение	39,7	44,4	63,7	72,2	30,6	36,3
Ст. отклонение	3,9	4,4	3,8	4,3	3,6	4,3
Достоверность различия	$p < 0,05$		$p < 0,05$		$p < 0,05$	

В результате применения упражнений для развития силы в уступающем режиме произошел статистически достоверный прирост ($p < 0,05$) в следующих тестах:

- тяга верхнего блока со специальной ручкой на 11,8 %;
- удержание прямого угла в висе на перекладине обратным хватом на 13,3 %;
- силы сжатия кисти на специальном тренажере на 18,4 %.

Литература

1. Армспорт : учебно-методическое пособие / под ред. А. В. Скоробогатова, М. Р. Перфильева. М. : ФиС, 2015. 100 с.
2. Вашляев Б. Ф., Вашляева И. Р., Фарафонов М. Г. Конструирование тренировочных воздействий : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. Екатеринбург : Издатель Г. П. Калинина, 2006. 165 с.
3. Живора П. В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России. 1995. № 9. С 11–13.
4. Кузнецов В. Н. Боремся «Верхом» // Железный мир. 2010. № 8. С. 111–113.

List of references

1. Skorobogatov A. V. & Perflyev M. R. (ed.). (2015). *Armsport: uchebno-metodicheskoe posobie* [Armsport. Educational and methodical grant]. Moscow, FIS, 100 pp.
2. Vashlyaev B. F., Vashlyaeva I. R. & Farafontov M. G. (2006). *Konstruirovaniye trenirovochnykh vozdeystviy* [Designing of training influences: manual for students of higher educational institutions]. Ekaterinburg, Publisher G. P. Kalinina 165 pages.
3. Zhivora P. V. (1995). *Bor'ba na rukah* [Fight on hands]. In: *Sportivnaya zhizn' Rossii* [Sports life of Russia], № 9. pp. 11–13.
4. Kuznecov V. N. (2010). *Boremsya «Verhom»* [We fight “Astride”]. In: *Zheleznyy mir* [Iron world], № 8. pp. 111–113.